



精神启示录

香港精神健康议会召集人 陈仲谋医生

看粤剧知历史纾压力

去年香港正遇多事之秋，粤剧名伶龙剑笙主演的《帝女花》，主办机构曾考虑取消演出。有幸香港人见惯风浪，也识得变通，主办机构将夜场改在下午进行，避开晚上的风险。早前，我看了两次《帝女花》，感触良多。该剧在老一辈港人心中耳熟能详，曲词唱做，脍炙人口。所以捧场的观众大都是“银发一族”，年轻人入场欣赏虽不至于凤毛麟角，但也不成比例。粤剧的传承，早已响起警号，业界和政府都有做一些工作，但成效似乎不彰。

根植爱国心

2019年适逢粤剧泰斗任剑辉逝世三十周年，她的嫡传弟子龙剑笙，特地从加拿大回港演出《帝女花》。上世纪五六十年代的香港，娱乐的选择不多，很多本地人都热爱粤剧，但它随着时代转变而式微，要传承文化是需要官民合作。由于未能及时制订积极的补救行动，使本地粤剧的衰落几乎走上“不归路”，损失了超过一代的演员和观众，所有粤剧的持份者，当然包括政府，都应借鉴其他地方保存传统文化的成功例子，例如：日本的相扑、能剧，英国的莎剧，意大利的歌剧。

粤剧是中国文化的瑰宝之一，但香港中、小学在推广各种国粹之中，看来是不得其法，这包括在课程和考试制度方面，使部分青年错误认为粤剧落伍和不合时宜。推动下一代正确认识历史，培养他们热爱传统文化，根植爱国心，牢固身份认同和归属感的“集体潜意识”（Collective Unconsciousness）乃当务之急，也可能是消解现时社会纷争的其中一服灵丹妙药。

可纾缓情绪

人能从小建立对文化艺术的兴趣，对纾缓压力是非常之好。我们可以与亲人以及志同道合的朋友去看表演，透过一个好的剧目如这次的《帝女花》，其中〈香劫〉和〈香夭〉，于现场所见，不少观众都为演员的演出而饮泣、流泪。剧情勾起观众内心的痛苦情绪，而眼泪就能冲洗他们内心的郁结，并对精神健康有另一得益。他们可以就剧情、演员演出建立话题，从交流中建立社交平台。人要精神健康及有正面取向，社交活动从不可缺。而粤剧艺术源远流长，谈论话题无远弗届，对精神健康大有好处。

港人本身生活压力大，去年社会动荡更不言而喻。市民喜欢看感人情节的剧目，就不用压抑情绪，反之可以



▲粤剧《帝女花》

◀投入戏剧情节有助人们释放情绪

将情绪抒发出来。龙剑笙、郑雅琪选演《帝女花》，虽是已故著名粤剧剧作家唐涤生的历史剧目，但她俩精彩以及淋漓尽致的演出，能带领观众投入情感发展，令市民近半年的时间，透过观看文艺节目，把情绪宣泄出来。时下市民内心如藏着一个即将爆炸的“炸弹”，需慢慢拆放出来，此时就要找出宣泄方式，这对精神健康同样大有帮助。

《帝女花》和很多文学作品一样，以历史大转变作为背景，实质上是赞扬生死不渝的夫妇结发之情，荡气回肠。虽然男主角周世显是向壁虚造，长平公主在历史上也未必真有其人，但观众可以透过剧情和演员的唱做，感染忠贞的情操，增强对中国文化的正面认同。学生看剧，有

兴趣研究剧中的历史背景，寻求真相，这不但能促进中国历史教学，古今映衬，相得益彰，还可以促进青少年对“国民身份”的认同。

从小受熏陶

我们在孩提时，不时念念有词，唱着：“落街无钱买面包，借钱又怕老婆闹。”大家都知道这是出自《帝女花》中一个最著名的片段（折子）——〈香夭〉开头的歌词。这种潜移默化的功能，是有目共睹的。可想而知，推行“国民教育”必须生活化和愈早愈好。正如清末民初的著名翻译学者严复说：“小孩子诵读四书、五经，未必需要明白，就像祖父的容貌（相片）就有必要见过。”总结

来说，我们务必向儿童灌输“慎终追远”的观念，进而说明“无国何来有家”的意义。

本人虽然接受西方式教育，但幼承庭训，对中国文化也略有认识。家母是一个粤剧戏迷。不知是否遗传的原因，小女虽然在澳洲留学多年，但其酷爱粤剧之情比我更甚。所以，我们父女俩经常结伴欣赏粤剧。可是现在看粤剧的观众，大部分都是上了年纪的人，大家虽然热情未减，但总有一种“夕阳无限好，只是近黄昏”的惆怅。笔者领悟“万般带不走”的道理，希望粤剧能薪火相传，发扬光大，能吸引更多年轻观众；还期待有更多像郑雅琪一样的新秀崭露头角，更祝愿唐涤生先生的文采，能流芳百世，并后继有人。

舌针调治自闭症

中医疗法

大公报记者 汤艾加文、图

舌头是身体小小的一个部分，然而内藏乾坤。中医学里最为人熟知的诊病方法，就是“望、闻、问、切”，“望”除了观察气色外，也要看舌部，大部分的健康问题都会在舌部有所表现。注册中医、舌针疗法创始人

人孙介光，通过借鉴中医舌诊的方式，结合穴位施针的治疗方式，总结出舌针疗法。根据其临床数据，他表示：“过去十年，我诊治三百五十例自闭症个案，病人接受四十次舌针治疗后，96%人的病情得以改善。”

所谓舌针疗法，即以针刺舌上的特定穴位，达到疏通经络、活血止痛的功效，用以治疗多种病症。

根据孙介光的介绍，“该疗法自三十多年前开始钻研，经过不间断的临床试验，现确定对自闭症、小儿脑瘫、认知障碍症、中风昏迷、情绪病、车祸后遗症以及长期失眠等，效果明显”。为了验证该疗法的有效性，他曾与内地多家医院合作进行临床测试和辨证，并发表了有系统的舌针穴位图《舌针学》，亦与孙雪然合著《舌针解百病》。

近十多年来，自闭症是医学界关注的重要课题，联合国大会自二〇〇八年起将每年的四月二日定为“世界自闭症意识日”，以提高人们对于自闭症以及相关研究和诊断的关注。记者到访时，恰好孙介光正在为两位小病患儿进行治疗，他们分别从四川和马来西亚专程来港。病童家人表示，家中有一位自闭症儿童，生活压力非常大，为了寻找有效的治疗方式，家

人不惜花重金到处寻求有效的治疗方式。他们从其他自闭症儿童的家人那里得知孙介光的舌针治疗方式，为此到港一试，经过三次的治疗，孩子开始与家人有简单的眼神交流，令他们感到欣慰。

孙介光于早年通过第一批优秀人才入境计划赴港，在中环创办香港国际舌针（脑病）研究治疗中心并执业超过十年。谈西医出身的他，为解决与脑部有关的疑难杂症，转而钻研中医，期望从中医治疗方式中寻求答案。他表示：“在临床观察中发现，患有自闭症人群的舌底均有凸起肿胀的表现，随后经过持续治疗，肿胀情况减缓，患者的病症亦得到缓解。”对于自闭症的治疗，他说：“从患者的治疗情况来看，特别是自闭症，愈早治疗效果愈好，患者回归社会生活的过渡期亦会更顺利。”



▲孩子接受舌针治疗

►孙介光医师

医疗领域

感染及传染病专科 医生黄天佑

二〇〇三年，香港歌星梅艳芳死于宫颈癌，震撼全城。但有谁留意到，美国剧集《靓太唔易做》（Desperate Housewife）女星Marcia Cross两年前公开宣布她患有肛门癌，以及十多年前美国女星花拉科西死于肛门癌呢？其实，宫颈癌与肛门癌都是由人类乳头瘤病毒（Human papilloma virus, HPV）引起的癌症。因为宫颈癌筛查的广泛应用，这种癌症的发病率得以大大降低。然而资料显示，很少人留意的肛门癌发病率却在悄然上升，而女性的发病率远比男性为高。

诚然，HPV疫苗的出现，是预防HPV最佳的第一道防线，它的效用和安全性经多年的使用，已获肯定。香港于2019/2020学年开始为适龄女童免费注射，家长务必把握这黄金机会，为女儿投下保护女性生殖器及肛门癌的终生保险。

HPV是最普遍的性病，分低风险引致病毒疣和高风险引致癌病两大类。在刚开始性行为的人群中，于头六个月已有超过一半人染上，所以如果选择接种疫苗，最好时机还是“处子之身”之时。另外，不要以为只是“插入式性行为”才会染上HPV，皮肤与皮肤之间的接触也可感染到HPV。

那么，现在已有性行为的人士（大多已接触过一种或以上的HPV类型），怎样才知道会不会有机会患上肛门癌？在女性来说，高风险患上肛门癌的人群包括：（1）曾经患上子宫颈、阴道及外阴癌症或前期

肛门癌发病女比男多

病变的女士，她们患上肛门癌的风险是普通女性的二十倍或以上；（2）爱滋病患者，尤其当病情控制得不好的人；（3）因器官移植或其他疾病需要长期服用抑制免疫力药物之人士；（4）吸烟者。如果拥有一个或以上高危因素的人士，他们患上肛门癌的风险倍增。大多数肛门癌受到HPV感染的女性，并不是经过肛交引起的。澳洲有一个研究发现，女性如果在小解后清洁外阴时使用厕纸是从前面抹到后面，这个方法会增加女性将外阴的HPV带到后面感染肛门，所以此研究的作者建议女士只是用厕纸轻按就行了。

于欧美一些先进国家，早在十多年前已经开始为高危人群进行肛门癌的筛查。其原理跟几十年前开始子宫颈筛查一样，目的是找出早期的病变。整个检查会先用手探肛，然后取肛门细胞，再用子宫颈镜的放大镜，将肛门周围皮肤和里面的内膜用白醋和碘质染色后看清楚有没有病变的迹象，如果有的话，需要取组织化验证实病变的程度。这个看似很简单的程序，需要的技巧颇高，有关人员要经过严格的训练才可进行。亚洲地区提供此筛查服务者寥寥可数。所以如果在港推行，获得适当的训练将会是瓶颈。

笔者于英国行医时遇到一位女病人数年前曾患外阴癌，一直在妇科进行例行检查，直至一天她跟医生说她肛门有不舒服和有流血的迹象，医生当时还以为她有痔疮，过了数月，她才被诊断患有肛门癌，可惜发现时已是晚期了。有时我想，如果这位病人于诊断有外阴癌的时候已经开始进行肛门癌的筛查，这个悲剧可能不会发生。



杏林细语

大公报记者 陈惠芳

如多肉少菜，缺乏运动，长期睡眠不足导致免疫力下降，以及肥胖问题等因素有关。

注册中医郭岳峰受访时表示，肠癌患者多为中老年人，但近年求诊个案有五十岁以下，更有三十多岁的患者。大肠癌可分成结肠癌及直肠癌两类。常见的症状有大便带血、大便规律改变。大便隐血检查和大肠镜检查，都是有效的筛查和诊断方法。大肠镜检查更可以取出活体组织样本化验，以确定病理类型，其中以扩散至腺癌最为普遍。早期患者以手术切除肿瘤为根治方法，假如癌变部位是直肠，可能需要作造口。部分II期及III期患者在手术以后，需要接受辅助化疗或放射治疗。至于晚期患者可考虑接受化疗以纾缓病情。现时靶向药物大大延长了晚期患者的生存期，但又同时带来不少副作用。

他续指，大肠癌属中医文献中“肠积”、“症瘕”、“锁肛痔”等范畴。《黄帝内经》提出“饮食自倍，肠胃乃伤”，说明胃肠道的疾病与饮食有明显的关系，所以大肠癌的成因包括了内因和外因。内因以正气亏虚和情志失调为主，外因以感受外邪和饮食所伤为主。正气亏虚指人体抗病能力下降，脾胃以及其他脏腑功能失调，加上不良情绪造成气机不畅，气

肠癌的中医治则

血瘀滞。若经常进食生冷寒凉油腻煎炸的食物，湿热或痰湿便会积聚于肠道，损伤脾胃，久而成为肿块。中医药治疗以辨证论治为原则，可以按照腹痛、腹泻、大便性状情况分别其虚实。实证者以大肠湿热为多，或兼夹瘀毒内结，症状包括腹痛腹胀，大便黏液或便血，肛门灼热，舌红或紫暗、苔黄腻等。治疗时以清热利湿，化瘀解毒为主，多用藤梨根、半枝莲、生薏苡仁等清热解毒利湿之药物，白头翁汤为常用药方之一，便血者可以加仙鹤草、地榆等凉血止血药。虚证者以气血两虚为主，症状包括面色苍白，形体消瘦，疲倦乏力，腹部隐痛，大便稀溏，舌淡苔白，或有齿印，脉沉细等。治疗时以补气养血，健脾补肾为主，多用四君子汤、八珍汤、四神丸等药方，其中常用的药物有党参、炒白术、茯苓、熟薏苡仁等。

郭医师强调，中医药不单能减轻癌症治疗期间不适的症状，同时成为晚期患者（不适合手术及化疗）的另一个选择。使用中药配针灸可纾缓患者疲倦、疼痛、便秘、食欲不振、失眠、淋巴水肿以及气喘的副作用，增强治疗作用，即所谓“增效减毒”。中医治疗可以贯穿癌症治疗的全过程，配合西医治疗，能有效地缓解症状，提高患者生活质量，延长生存时间。



扫描二维码，上大公网浏览更多健康资讯